# Non-pharmacological management in asthma and COPD





พว.ฐิตินันท์ ไมตรี : Nurse Case Manager – Pediatric Respiratory
โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

ภูมิแพ้ก็แพ้เรา by คุณหมอ อรพรรณ

ภูมิแพ้ก็แพ้เรา

# หืด-ถุงลมโป่งพอง
## โรคคู่ขนาน ที่อาการคล้ายกัน





| | หืด | ถุงลมโป่งพอง |
|---|---|---|
| สาเหตุ |   หลอดลมไวต่อสิ่งกระตุ้น เช่น ไรฝุ่น ขนสัตว์ ควันบุหรี่ |  สูบบุหรี่ (80%)  สาเหตุอื่น (20%) เช่น มลพิษ ติดเชื้อในปอด |
| ช่วงอายุ |  พบได้ทั้ง เด็กและผู้ใหญ่ | พบบ่อยในคน อายุ 40 - 45 ปีขึ้นไป  |
| อาการ |  ไอ มีเสมหะ เหนื่อยหอบ  เป็นๆ หายๆ  เป็นมาก ตอนกลางคืน |  ไอเรื้อรัง หอบเหนื่อย หายใจแย่ลง  เกิดภาวะ แทรกซ้อน  มีอาการตลอด อาการมักแย่ลงเรื่อยๆ |
| การรักษา |  ใช้ยาพ่นสเตียรอยด์  ปอดกลับมาปกติได้ |  ใช้ยาขยายหลอดลม ร่วมกับยาพ่นสเตียรอยด์  ปอดมักไม่กลับมาปกติ |

ที่มา: American Lung Association, Verywell health, คลินิกหอบหืด-หลอดลมอุดกั้น, โรงพยาบาลสูงเนิน

# Non-pharmacological คืออะไร ?

Non-pharmacological คือ การดูแลและจัดการอาการโดยไม่ใช้ยา
เป็นวิธีการดูแลตนเองปรับ**พฤติกรรม** และ**สิ่งแวดล้อม**ที่เหมาะสม
เพื่อควบคุมอาการ และลดความเสี่ยงการกำเริบของโรคหืด และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



## ควบคุมอาการได้ดีขึ้น

ช่วยลดอาการหอบ
เหนื่อย ไอ และเสมหะทำ
ให้หายใจได้สะดวกขึ้น



## ลดการกำเริบของโรค

ช่วยลดความถี่และความ
รุนแรงของการกำเริบ
รวมถึงลดการเข้า
โรงพยาบาล



## เสริมสร้างสุขภาพโดยรวม

ทำให้ร่างกายแข็งแรง
อารมณ์ดีนอนหลับได้ดี
และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



## ปลอดภัย ไม่เกิดผลข้างเคียงจากยา

ปลอดภัยสามารถทำได้ทุกวัย
และใช้ร่วมกับการรักษาด้วย
ยาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

# 4Es หลักสำคัญในการดูแลผู้ป่วย โรคหอบหืดและ COPD

## Eating
อาหารดี มีประโยชน์

กินอาหารครบ 5 หมู่
เน้นผักผลไม้ดื่มน้ำ
เพียงพอหลีกเลี่ยงอาหารที่
กระตุ้น






## Environment
สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย

หลีกเลี่ยงฝุ่นควัน PM 2.5
ควันบุหรี่ เกสรหญ้าและ
สารระคายเคือง





## Exercise
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
เหมาะสมกับวัยและ
ความสามารถ



## Emotion
ดูแลอารมณ์ ลดความเครียด

จัดการกับความเครียด
พักผ่อนให้เพียงพอ





การดูแลแบบไม่ใช้ยา (Non-pharmacological) ควบคู่กับการรักษา
ช่วยลดอาการกำเริบ เพิ่มคุณภาพชีวิต และใช้ยาได้น้อยลง



# Eating
## โภชนาการที่ดี
## ช่วยให้ปอดแข็งแรง







ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม




ช่วยเสริมสมรรถภาพปอด
และสุขภาพโดยรวม

## BMI กับโรคหอบ



**BMI สูง**
→ เพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคหอบ **2–3 เท่า**



**BMI สูง**
→ ทำให้อาการโรคหอบ **รุนแรงขึ้น**



**ลดน้ำหนักเพียง 10%**
→ ช่วยควบคุมโรคหืดได้ดีขึ้น

## อาหารที่ควรทาน


รับประทานอาหารครบ 5 หมู่


เน้นทานผักและผลไม้


ดื่มน้ำให้เพียงพอ


ทานอาหารที่ช่วยเสริมสุขภาพปอด


ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม

## อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง


อาหารทอด/มันมาก


อาหารที่มีอาการแพ้


น้ำหวาน/น้ำอัดลม




อาหารที่มีรสเค็มจัด



**โภชนาการที่ดีและน้ำหนักที่เหมาะสม**
**ช่วยให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น**
**ลดอาการเหนื่อยและควบคุมโรคได้ดีขึ้น**



# กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ







FACEBOOK.COM/BEATALLERGY
ALLERGIES
ภูมิแพ้ก็แพ้เรา
by คุณหมอ อรพรรณ
E-EATING
ทานปลาไขมันสูง
มีส่วนช่วยลดอาการ“หอบหืด”


ภูมิแพ้ที่แพ้รา
TU-CAAP
ภูมิแพ้ที่แพ้รา
รวมสารต้านอนุมูลอิสระ
ลาแล้วนะโรคภูมิแพ้!
วิตามินซี
ลดฮีสตามีน
แก้จมูกอักเสบ
ส้ม
ฝรั่ง
พริกหวาน
คะน้า
วิตามินอี
ต้านอนุมูลอิสระ
ปกป้องปอดจากมลพิษ
เมล็ดทานตะวัน
อัลมอนด์
อะโวคาโด
มะม่วง
วิตามินเอ
เพิ่มภูมิคุ้มกัน
กระตุ้นเซลล์ภูมิต้านทาน
แครอท
ฟักทอง
แตงโม
มะละกอ
DHA
ปรับสมดุลอินซูลิน
ลดการอักเสบ
นม
ปลาทู
แซลมอน
ปลาสวาย
ฟลาโวนอยด์
ลดการคัดจมูก
ชะลอเซลล์เสื่อม
ขมิ้น
กระเทียม
หอมหัวใหญ่
หอมแดง
ซีลีเนียม
เสริมภูมิคุ้มกัน
ลดโรคหืดกำเริบ
กุ้ง
ปู
จมูกข้าวสาลี
บร็อกโคลี
พิมพ์ : ศ.คร.อรพรรณ ไพชยนูล/กองทรวงอกสถาบันโรคทรวงอก, Medthai

ภูมิแพ้ก็แพ้เรา by คุณหมอ อรพรรณ | TU-CAAP

ภูมิแพ้ก็แพ้เรา

# เรื่อง 'หอบหืด' แค่เลือกกินก็ช่วยได้



## ควรกิน

**ฝรั่ง**
ปกป้องจากสิ่งแปลกปลอม
บำรุงปอด
วิตามินซี

**แซลมอน**
เสริมการทำงานของปอด
ให้แข็งแรง
วิตามินดี &โอเมก้า3

**บร็อคโคลี**
เสริมภูมิต้านทานให้กับร่างกาย
วิตามินซี &เบต้าแคโรทีน

**ข้าวโอ๊ต**
ลดความเสี่ยงหอบหืดได้
โดยเฉพาะในเด็ก
ธัญพืชเต็มเมล็ด



## ไม่ควรกิน

**ผลไม้ดอง**
พบสารซัลไฟต์
กระตุ้นอาการหอบ
ของดอง

**แมลงทอด**
มีสารฮีสตามีน
และกำจัดแมลงตกค้าง
ของทอด

**อาหารแช่แข็ง /ฟาสต์ฟู้ด**
ก่อให้เกิดปัญหาการหายใจเรื้อรัง
สารกันเสีย

**เบียร์/ไวน์**
มีทั้งสารฮีสตามีนและซัลไฟต์
แอลกอฮอล์



การคุมน้ำหนักก็สำคัญไม่แพ้การกิน งานวิจัยพบว่าถ้าเราลดน้ำหนักลงได้เกินร้อยละ 10 ทำให้สมรรถภาพปอดและโรคหอบดีขึ้น จำเป็นต้องใช้ยาน้อยลง

ภูมิแพ้ก็แพ้เรา by คุณหมอ อัรพรรณ | TU-CAAAPI

ภูมิแพ้ก็แพ้เรา

# รักษาภูมิแพ้ได้ แค่เสริมด้วยวิตามินดี

## ประโยชน์ของวิตามินดี



เพิ่มภูมิต้านทาน ในร่างกาย



ป้องกันภูมิแพ้ ในหญิงตั้งครรภ์



ป้องกันโรคหืด



ป้องกันโรคแพ้ผิวหนัง และแพ้อาหาร

## วิธีเสริมวิตามินดี



รับ แสงแดด



ทานอาหาร ที่อุดมไปด้วย วิตามินดี




ทาน วิตามินเสริม




ตรวจระดับ วิตามินดีในเลือด เป็นประจำ

ที่มา : ศ.ดร.พญ.อรพรรณ โพชนุกูล, Clin Exp Allergy 2015, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, โรงพยาบาลสมิติเวช, สมาคมโรคภูมิแพ้โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย

# BMI (Body Mass Index)

ดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร) x ส่วนสูง (เมตร)

เกณฑ์การแปลผลค่า BMI

| ระดับ 1 | ระดับ 2 | ระดับ 3 | ระดับ 4 | ระดับ 5 |
|---|---|---|---|---|
| ผอม | ปกติ | ท้วม | อ้วน | อ้วนมาก |
| BMI < 18.5 | BMI 18.5-22.9 | BMI 23-24.9 | BMI 25-29.9 | BMI > 30 |

# BMI
## กับ ระยะทางความอ้วน

**(Body Mass Index)** หรือ ค่าดัชนีมวลกาย เป็นวิธีการประเมินลักษณะร่างกายของมนุษย์ในรูปแบบทางคณิตศาสตร์ ที่ใช้วัดจากน้ำหนัก (Weight) และ ส่วนสูง (Height) เพื่อหาค่าปริมาณไขมันทั้งหมด ว่าเกณฑ์น้ำหนักของคุณถูกประเมินอยู่ในระยะร่างกายแบบไหน ระหว่าง 5 ระดับ

**สูตรคำนวน BMI** น้ำหนักตัว [กิโลกรัม] ÷ ส่วนสูง [เมตร] x ส่วนสูง [เมตร]

**ระดับ 1** < 18.5 สภาวะ “น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์”
มีภาวะความเสี่ยงสูงที่ร่างกายขาดสารอาหาร
ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียง่าย ภูมิคุ้มกันบกพร่อง

**ระดับ 2** 18.5 - 22.9 “สภาวะสมส่วน”
เป็นระดับเกณฑ์มาตรฐานมีภาวะเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อน
จากโรคอ้วนได้น้อยที่สุด

**ระดับ 3** 23.0 - 24.9 “สภาวะเกินมาตรฐาน”
มีภาวะเสี่ยงเกิดโรคแทรกซ้อนจากโรคอ้วนได้

**ระดับ 4** 25.0 - 29.9 สภาวะ “อ้วน”
เป็นเกณฑ์สภาวะอ้วนระดับ 1
มีความเสี่ยงเกิดโรคแทรกซ้อนจากโรคอ้วนได้สูง

**ระดับ 5** 30.0 > สภาวะ “อ้วนมาก”
เป็นเกณฑ์สภาวะอ้วนระดับ 2
มีความเสี่ยงเกิดโรคแทรกซ้อนจากโรคอ้วนได้สูงที่สุด
ควรพบแพทย์เพื่อประเมินการรับยาคุมไขมัน
คุมน้ำตาลในเลือด

### ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป



ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
เลือกกินลด หวาน มัน เค็ม เสริมด้วยการนับคาร์บนับแคลต่อมื้อ
และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
เพื่อรักษาระดับ น้ำหนัก และ ลดระดับน้ำหนักลงมาสำหรับค่า BMI ตั้งแต่ ระดับ 3 ขึ้นไป

กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
กรกฎาคม 2568

สายด่วนกระตุ้นเลิกบุหรี่ 1 4 7 6

อัดอั้นสารเสพติดสุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

# BMI (Body Mass Index) ในเด็ก

**สูตรเดียวกัน** ดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร) x ส่วนสูง (เมตร)

เกณฑ์การแปลผลค่า BMI เทียบกับ Growth Chart ตาม อายุและเพศเสมอ

(อ้างอิงตามกราฟ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำหรับเด็กอายุ 5-19 ปี)

แบ่งออกเป็นเปอร์เซ็นไทล์ (Percentile

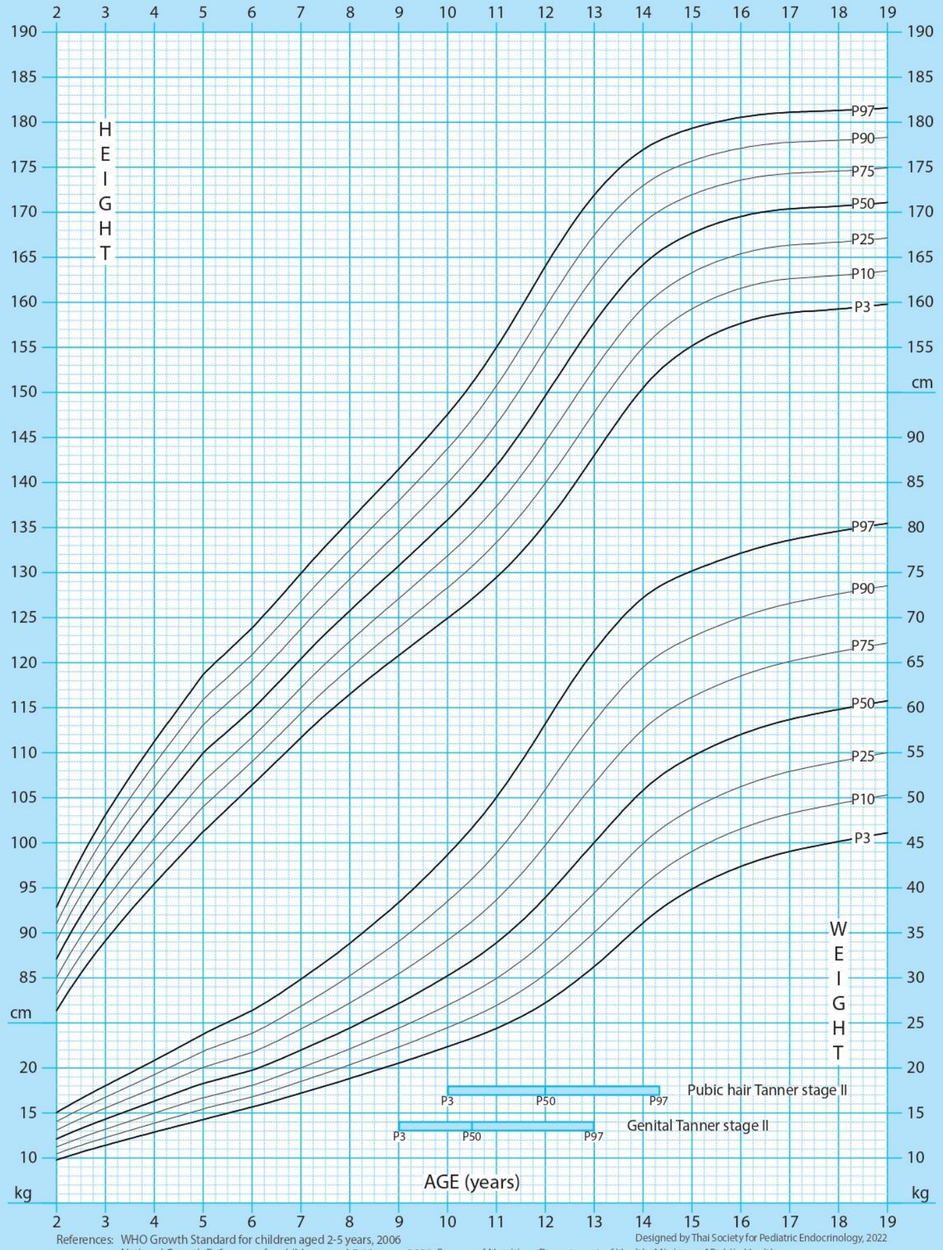
| ระดับ 1 | ระดับ 2 | ระดับ 3 | ระดับ 4 |
|---|---|---|---|
| ผอม | ปกติ | น้ำหนักเกิน | อ้วน |
| < เปอร์เซ็นไทล์ที่ 3 | เปอร์เซ็นไทล์ที่ 3 -85 | เปอร์เซ็นไทล์ที่ 86 - 97 | > เปอร์เซ็นไทล์ที่ 97 |

THAI SOCIETY for PEDIATRIC ENDOCRINOLOGY

# Boys aged 2-19 years: Height and Weight

Name_____ DOB_____ HN_____

Father's height_____cm, Mother's height_____cm, Mid-parental height_____cm




References: WHO Growth Standard for children aged 2-5 years, 2006
National Growth References for children aged 5-19 years, 2020, Bureau of Nutrition, Department of Health: Ministry of Public Health

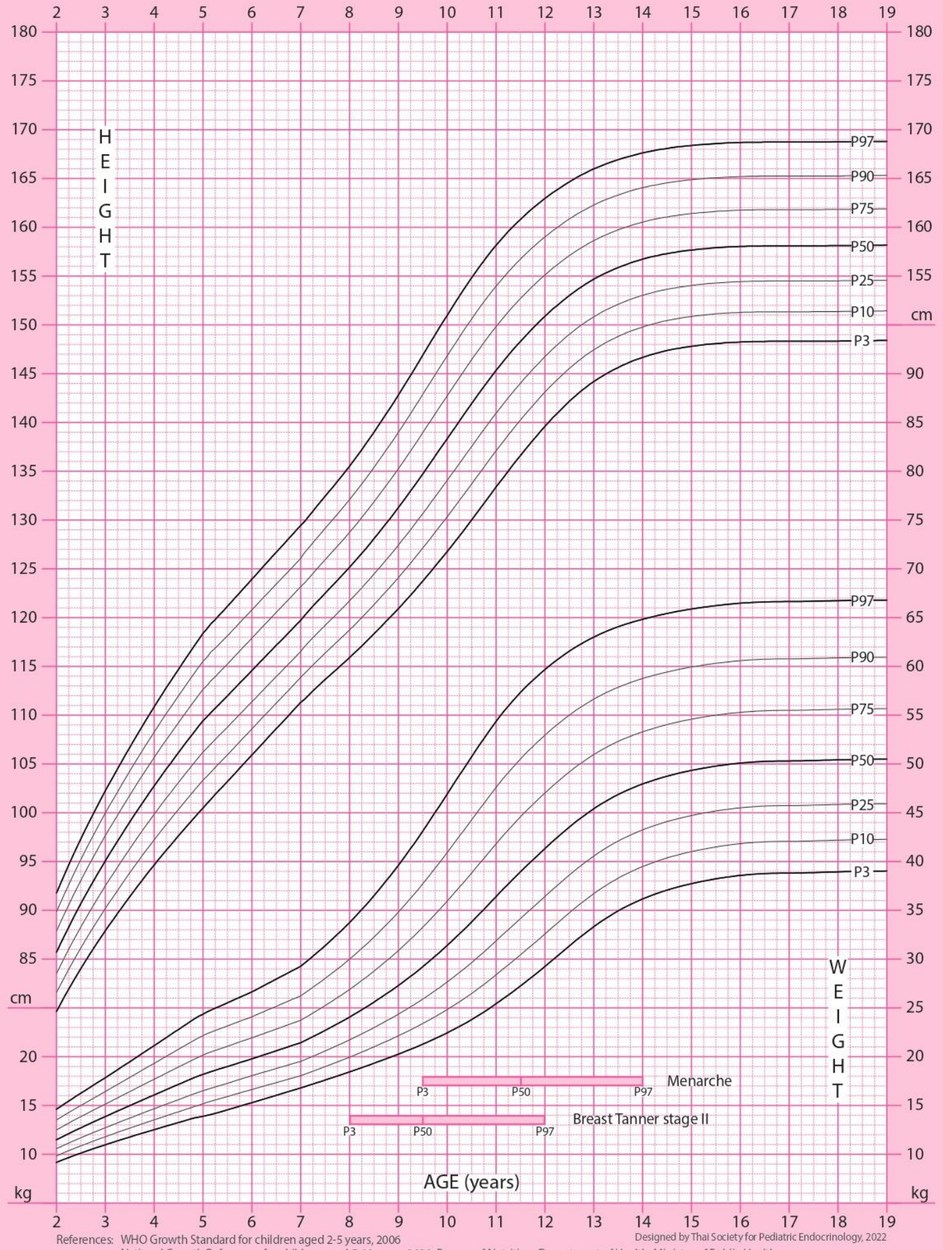
Designed by Thai Society for Pediatric Endocrinology, 2022

THAI SOCIETY for PEDIATRIC ENDOCRINOLOGY

# Girls aged 2-19 years: Height and Weight

Name_____ DOB_____ HN_____

Father's height_____cm, Mother's height_____cm, Mid-parental height_____cm




References: WHO Growth Standard for children aged 2-5 years, 2006
National Growth References for children aged 5-19 years, 2020, Bureau of Nutrition, Department of Health: Ministry of Public Health

Designed by Thai Society for Pediatric Endocrinology, 2022

# Environment
# สิ่งแวดล้อมที่ดี
# ช่วยให้หายใจสบาย



## PM2.5 กับโรคหอบ




ฝุ่น PM2.5

กระตุ้นหลอดลมอักเสบ



ควันบุหรี่

เพิ่มอาการไอ เหนื่อย หอบ



ลดสิ่งกระตุ้นในบ้าน

ช่วยลดอาการกำเริบได้

## สิ่งที่ควรปฏิบัติ



ทำความสะอาดห้องสม่ำเสมอ



เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท



ใส่หน้ากากเมื่อ PM 2.5 สูง



ซักผ้าปูที่นอนเพื่อลดไร่ฝุ่น



ใช้เครื่องฟอกอากาศ

## สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง



ควันบุหรี่




ฝุ่น PM2.5



ขนสัตว์



กลิ่นฉุน/สารเคมี



ละอองเกสร



## สิ่งแวดล้อมที่สะอาด ช่วยให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น และลดอาการกำเริบของโรค



# ตารางเทียบค่าความเข้มข้นของสารมลพิษทางอากาศ สำหรับคำนวณดัชนีคุณภาพอากาศ

| ดัชนีคุณภาพอากาศ | ความเข้มข้นสารมลพิษ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | $PM_{2.5}$ (มคก./ลบ.ม.) | $PM_{10}$ (มคก./ลบ.ม.) | CO (ppm) | $O_3$ (ppb) | $NO_2$ (ppb) | $SO_2$ (ppb) |
| | ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง | | ค่าเฉลี่ย 8 ชั่วโมง | | ค่าเฉลี่ย 1 ชั่วโมง | |
| 0 - 25 | 0 - 15.0 | 0 - 50 | 0 - 4.4 | 0 - 35 | 0 - 60 | 0 - 100 |
| 26 - 50 | 15.1 - 25.0 | 51 - 80 | 4.5 - 6.4 | 36 - 50 | 61 - 106 | 101 - 200 |
| 51 - 100 | 25.1 - 37.5 | 81 - 120 | 6.5 - 9.0 | 51 - 70 | 107 - 170 | 201 - 300 |
| 101 - 200 | 37.6 - 75.0 | 121 - 180 | 9.1 - 30.0 | 71 - 120 | 171 - 340 | 301 - 400 |
| 201 ขึ้นไป | 75.1 ขึ้นไป | 181 ขึ้นไป | 30.1 ขึ้นไป | 121 ขึ้นไป | 341 ขึ้นไป | 401 ขึ้นไป |

ดีมาก | ดี | ปานกลาง | เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ | มีผลกระทบต่อสุขภาพ

กรมควบคุมมลพิษ | กรมควบคุมมลพิษ | pcd_epu | กรมควบคุมมลพิษ | กรมควบคุมมลพิษ

# เครื่องฟอกอากาศ

## เลือกไม่เป็น! ไม่ช่วยกรองฝุ่นจิ๋ว PM2.5



ควรมีเครื่องหมาย
**มอก.** รับรอง

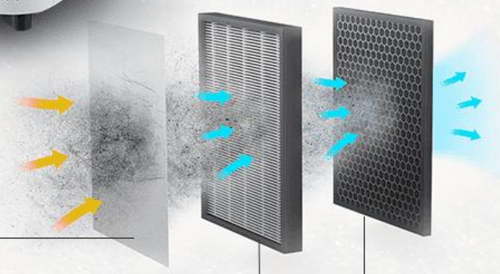
ถ้ามีระบบ UV ฆ่าเชื้อโรค
จะระบุคำว่า**UVGI**

ราคาสมเหตุสมผล

**ต้องมีไส้กรอง HEPA**
จะช่วยกรองฝุ่นขนาดเล็ก PM 2.5 ได้

**ค่า CADR สูง**
**= เครื่องมีประสิทธิภาพสูง**
(ค่า CADR คืออัตราการส่งผ่านอากาศบริสุทธิ์)

## ประสิทธิภาพไส้กรอง
## ในเครื่องฟอกอากาศ



**ไส้กรองหยาบ**
กรองอนุภาคขนาดใหญ่
เช่น **ละอองเกสรดอกไม้**
**ขนสัตว์ ฝุ่นขนาดใหญ่**

**ไส้กรองละเอียด หรือ HEPA**
แผ่นกรองคุณภาพสูง
**กรองอนุภาคขนาดเล็กได้**
เช่น **PM2.5**

**ไส้กรองคาร์บอน**
กรองกลิ่นต่าง ๆ

ข้อมูลจาก ดร.ไพบูลย์ ช่วงทอง เครือข่ายนักวิชาการเพื่อผู้บริโภค
กรรมการนโยบายสภาองค์กรของผู้บริโภคร่วมกับศูนย์ทดสอบฉลาดซื้อ

Thai PBS DigitalMedia

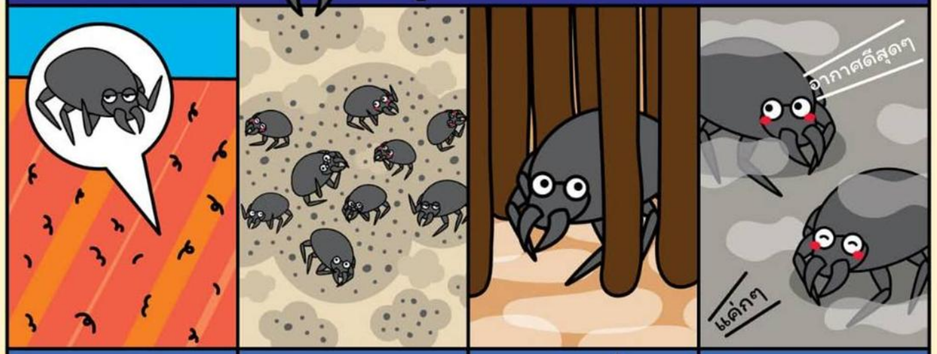
ภูมิแพ้ก็แพ้เรา by คุณหมอ อรพรรณ | TU-CAAP

ภูมิแพ้ก็แพ้เรา

# 'ไรฝุ่น' ภัยเงียบในบ้าน

## อันตรายกว่าที่คิด

### ไรฝุ่นคืออะไร



| แมลงขนาดเล็ก มอง ไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า | ฝุ่น 1 กรัม พบไรฝุ่น 500 ตัว ! | กินรังแค/ขี้ไคล ของคนเป็นอาหาร | รอดได้ทุกสภาพอากาศ ชอบอากาศชื้นๆ |
|---|---|---|---|

### ตัวเล็ก แต่ก่อปัญหาไม่เล็ก!




| กระตุ้นภูมิแพ้/หอบหืด | มูลไรฝุ่นฟุ้งกระจายเข้าสู่ ระบบทางเดินหายใจของเรา | 70% ของคนเป็นภูมิแพ้ มีสาเหตุจากไรฝุ่น |
|---|---|---|


ที่มา : หนังสือโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ โดยศ. พญ. อรพรรณ โพชนุกูล และ เบญจพลพิทักษ์. ไรฝุ่น...สาเหตุของโรคภูมิแพ้. [Online]. Available from: med.mahidol.ac.th/.../knowforhealth-20150106-2/ [Accessed 25 December 2019].


a:care

ซักน้ำร้อน 55-60 องศาเซลเซียส
แช่นาน 30 นาที ทุก 1-2 สัปดาห์



นำตุ๊กตามัดถุงใส่ช่องแช่แข็ง 24 ชั่วโมง
ทุกสัปดาห์



# Exercise

## การออกกำลังกายช่วยให้ปอดแข็งแรงขึ้น



## ประโยชน์



ช่วยเพิ่ม
สมรรถภาพ
ปอด



เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



ช่วยให้
หัวใจแข็งแรง



ลดอาการ
เหนื่อยง่าย

## การออกกำลังกายที่แนะนำ



ว่าย
น้ำ



เดินเร็ว



ปั่นจักรยาน



โยคะ/Breathing
Exercise



กีฬาเบาๆ
ตามความ
เหมาะสม

## ข้อควรระวัง




หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
ในวันที่ PM 2.5 สูง



ระวังการออกกำลังกาย
ในสถานที่อากาศเย็นจัด



หากมีอาการเหนื่อย
แน่นหน้าอก ควรหยุดพัก



ใช้ยาฉุกเฉินตามแผน
ก่อนการออกกำลังกาย



เริ่มจากกิจกรรมเบาๆ
ค่อยๆ ฝึกอย่างสม่ำเสมอ
เพื่อให้ร่างกายและปอดแข็งแรงขึ้น



# ภูมิแพ้แก้ได้ แค่ออกกำลังกายให้ถูกวิธี

## 4 เทคนิคออกกำลังกายให้ปลอดภัย

**ไม่หนัก**
ออกกำลัง
ในปริมาณที่เหมาะสม



**ไม่นาน**
15-20 นาที
แล้วพัก



**ไม่หนาว**
หลีกเลี่ยง
กีฬาที่มีอากาศเย็น



**ไม่มีมลภาวะ**
หลีกเลี่ยงออกกำลัง
ท่ามกลางฝุ่นและควัน





วิ่ง



พิลาทิส



ว่ายน้ำ



ฟุตบอล



เทนนิส



โยคะ

**หรือออกกำลังกายประเภทอื่นๆ ที่สะดวกและทำได้เป็นประจำ**

ที่มา : ศ.ดร.พญ.อรพรรณ โพชนุกูล, โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ, hellokhunmor, goodlifeupdate




## Stress & Asthma



ความเครียดและความกังวล
➡ กระตุ้นอาการหอบได้



อารมณ์ที่ผ่อนคลาย
➡ ช่วยให้หายใจสบายขึ้น



การดูแลใจ
➡ สำคัญไม่แพ้
การดูแลปอด

## สิ่งที่ช่วยดูแลอารมณ์



ช่วยเพิ่ม
สมรรถภาพ
ปอด



เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



ช่วยให้
หัวใจแข็งแรง



ลดอาการ
เหนื่อยง่าย

## สิ่งที่ควรระวัง



ช่วยเพิ่ม
สมรรถภาพ
ปอด



เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



ช่วยให้
หัวใจแข็งแรง



ลดอาการ
เหนื่อยง่าย



เมื่อใจสบาย
ร่างกายก็พร้อมแข็งแรงไปด้วยกัน






# วัคซีนสำคัญต่อโรคหอบและ COPD อย่างไร?

## ประโยชน์ของวัคซีน

- ลดความเสี่ยงการติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ลดอาการป่วยรุนแรง
- ลดการนอนโรงพยาบาล
- ลดโอกาสโรคหอบกำเริบ
- ช่วยให้ใช้ชีวิตประจำวันได้มั่นใจขึ้น

## วัคซีนที่แนะนำ

**วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (ทุกปี)**
แนะนำฉีดปีละ 1 ครั้ง ช่วงก่อนฤดูฝน

**วัคซีนป้องกันปอดอักเสบ (Pneumococcal)**
ช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อปอดอักเสบและภาวะแทรกซ้อน

**วัคซีนตามวัยหรือวัคซีนอื่นๆ**
ตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น โควิด-19, ไวรัส RSV เป็นต้น

## สิ่งที่ควรรู้

- ควรมาพบแพทย์ตามนัดวัคซีน เพื่อรับวัคซีนให้ตรงเวลาและต่อเนื่อง
- หากมีไข้หรืออาการป่วย ควรแจ้งแพทย์ก่อนฉีดวัคซีน
- พกสมุดวัคซีนหรือบันทึกการฉีดวัคซีน เพื่อใช้ในการติดตาม

## Vaccine & Lung Protection

- วัคซีนช่วยลดการติดเชื้อ ลดโอกาสโรคหอบกำเริบ
- เมื่อปอดแข็งแรง ก็หายใจสบายขึ้น
- ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมทำกิจกรรมที่ชอบได้อย่างเต็มที่

## สรุป

**วัคซีนคือเกราะป้องกันสำคัญ ช่วยดูแลปอดและร่างกายให้แข็งแรง**

ปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำเกี่ยวกับวัคซีนที่เหมาะสมกับคุณ

ฉีดวัคซีนแล้วยังต้องดูแลตัวเองและใช้ยาตามแพทย์สั่ง

สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด เพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อ

ดูแลวันนี้ เพื่อปอดที่แข็งแรงในทุกวันของคุณ